Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

AS 3341

बाल-संस्कृति सुधा

9185

DONATION

88.2 / 204

स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक विद्यामार्तण्ड

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Acc. No. ६१८५

Class No. ७५.२ / १०४ Book No. ____

Author स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक

Title बाल-संस्कृति सुधा

Due on	Borrower's Name	Returned on

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय

कृपया पुस्तक के ऊपर कोई निशान आदि न लगायें।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

77.2
104

पुस्तकालय

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

वर्ग संख्या 77.2/104 आगत संख्या ६८८४

पुस्तक-विवरण की तिथि नीचे अंकित है। इस तिथि सहित ३० वें दिन यह पुस्तक पुस्तकालय में वापिस आ जानी चाहिए। अन्यथा ५० पैसे प्रति दिन के हिसाब से विलम्ब-दण्ड लगेगा।

18 FEB 2012

C-124/156/295

Naresh

प्रथमवार १५०० } श्रावण २०१८ वि० अगस्त १९६१ ई० } मूल्य ५० नए पैसे

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

Acc. No. ६१८५

Class No. ७७०.२ / १०४ Book No.

Author स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक

Title बाल-संस्कृति सुधा

Due on	Borrower's Name	Returned on

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय

कृपया पुस्तक के ऊपर कोई निशान आदि न लगायें।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

आचार्य प्रियव्रत वेदवाचस्पति
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय द्वारा प्रदत्त
ग्रंथ संग्रह.....जिसमें..................
9185
9185

बाल संस्कृति सुधा

बालकों के उत्थान और विकास करने वाली संस्कृतियाँ अर्थात् बालकों का स्वास्थ्यप्रद खानपान, रहन-सहन हल्का व्यायाम, शिष्टाचार-सदाचार, अनुशासन, विद्याप्राप्ति के उपाय, बुद्धिवृद्धि के साधन, पुरुषार्थ, समानता-समानतापूर्ण व्यवहार, ईश्वरविश्वास का वर्णन है।

77.2,104
9185

लेखक और प्रकाशक—

स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक विद्यामार्तण्ड

गुरुकुल कांगडी, हरिद्वार।

पुस्तक मिलने का पता—

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा,

दयानन्द भवन (रामलीला मैदान) नई दिल्ली-१

प्रथमवार १५००	श्रावण २०१८ वि० अगस्त १९६१ ई०	मूल्य ५० नए पैसे

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मुद्रक :—
सार्वदेशिक प्रेस, दरियागंज दिल्ली-७

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

सुन्दरता लाना संस्कार है, एवं निर्मल वस्त्र पर अच्छा रंग चढ़ाना सुन्दरता संस्कार है। शाक भाजी बनाने को पतीली में घृत इलायची सौंफ धन्या आदि से संस्कृत कर देना--छौंक देना उसमें स्वाद और स्वास्थ्यप्रद गुण ले आना एवं रंगे वस्त्र पर बेल बूटे या सुन्हेरी कढ़ाई करना गुणवान् बनाना संस्कार है। बाहिरी वस्तुओं में शुद्धि सुन्दरता और गुणों का आधान करना संस्कार है परन्तु जीवन में या भीतरी जीवन के पदार्थों में शुद्धि, सुन्दरता और गुणोंका आधान करना संस्कृति है वह क्रमशः शरीर के भीतरी भागों और इन्द्रियों में शुद्धि--पवित्रता निष्पापता शिष्टाचार संयम सदाचार से। मन में सुन्दरता शिवसङ्कल्प--अन्यों के हितचिन्तन और विचारों को उपजाने से। आत्मा में पौरुष, शोभन शिष्टाचार, स्वात्मवत् दृष्टि, सम्मान, परमात्मस्तुति आदि गुणों का आधान करना संस्कृति है। इन सब संस्कृतियों में परमात्मा की स्तुति प्रार्थना उपासनारूप संस्कृति प्रमुख है* विश्व को वरने अपनाने योग्य है। संस्कृतियां बालकों के लिये सुधा--अमृतधारारूप में कौन कौन किस किस प्रकार सेवन करने योग्य और कैसे कैसे क्या क्या फल देनेवाली हैं यह सब आगे देखें उस उस के क्रम और प्रकरण में।

स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक
विद्यामार्तण्ड

---

* प्रथमा सा संस्कृति विश्ववारा" (यजुर्वेद)

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

विषय-सूचि

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ओ३म्

प्राक्कथन

बाल अर्थात् बालक एवं छात्रों की या उनके लिये जो संस्कृति नाम की या संस्कृतिरूप सुधा अर्थात् अमृतधारा है वह 'बालसंस्कृति-सुधा' बालकों को नीरोग—निर्दोष स्वस्थ—स्वच्छ, गुणवान्—गौरववान्, सकल—सफल, सज्जन—सत्पुरुष, महात्मा—महापुरुष बनाने वाली सुधा—अमृतधारा संस्कृति है। क्या है वह संस्कृति ?, संस्कार का वह रूप जो जीवन के अन्दर घटता है वह संस्कृति है, सो क्या है ? संस्कार शब्द को देखें, संस्कार शब्द के दो अर्थ या अभिप्राय हैं। एक तो दार्शनिक क्षेत्र में भूत या पिछला चला आया वासनाभाव या प्रभाव, जैसे वह बालक पूर्वजन्म के संस्कारों से विशेष विद्वान् या सिद्ध पुरुष बन गया, संस्कारदोष से अमुक जन भ्रान्ति में अविद्यान्धकार में पडा रहता है या पड़ गया* पूर्व दृष्ट

* "इन्द्रियदोषात् संस्कारदोषाच्चाविद्या" (वैशेषिक दर्शन)

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पदार्थों के उपभोग या उपयोग के संस्कार से उनकी स्मृति और जागृत के व्यवहारों के संस्कार से सो जाने पर स्वप्न आता है*। व्यक्ति के अन्दर रखा हुआ पुराना अभिप्रायभाव संस्कार है तब जाति या समाज में पुराना चला आया विचारप्रवाह या मान्यता-भाव संस्कृति है जिसे दूसरे शब्दों में परम्परा कह सकते हैं। जब यह कहा जावे कि हमारी संस्कृति तो हमारे पूर्वजों से चली आई परम्परा अर्थ में संस्कृति शब्द है तथा आर्यों की संस्कृति कहने पर आर्यों में पूर्व से चली आई परम्परा से अभिप्राय संस्कृति का है। परन्तु बालकों की संस्कृति में यह पूर्व से आई परम्परा अर्थ नहीं घटता, तब यहां संस्कृति का अर्थ संस्कार शब्द के दूसरे लक्ष्य से सम्बन्ध रखता है जो लौकिक अभिप्राय में है वह यह कि संस्कार कहते हैं भूषा को×, भूषा तीन प्रकार की है शुद्धि—शोधन, सुन्दरता—सौन्दर्य, गुणों का आधान करना। जैसे किसी मलिन स्थान को झाड़ू लगाकर जल से धोकर शोधना या मैले वस्त्र को साबुन आदि से शोधना यह शुद्धि संस्कार है। खाट बनाने को, किसी वृक्ष से दो बड़े लम्बे टुकड़े बाहियों के रूप में दो छोटे टुकड़े सेरवों के स्थान में और चार मोटे टुकड़े पावों के स्थान में लेकर सबको छील छालकर रन्दा से चिकना करना पावों को चक्र पर चढ़ाकर गोल और कलापूर्ण खुदाई खराद करना रंग चढ़ाना उनमें

---

* आत्ममनसोः संयोगविशेषात् संस्काराच्च स्मृतिः, तथा स्वप्नः" (वैशे० ९। २। ६, ७)

× "सम्पर्युपेभ्यः करोतौ भूषणे" (अष्टा० ६। १। १३७)

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

बाल संस्कृति सुधा

[१]

बालक एक खिलौना

बालक मानवीय खिलौना है, जैसे मिट्टी आदि का बना खिलौना होता है। खिलौना अच्छा या बुरा होता है, जिस खिलौने का कभी हाथ टूट जावे कभी टांग और कभी शिर टूट जावे तथा जिसका आकार प्रकार अच्छा नहीं और जिसका रंग या पालिश हाथ से हट जावे वस्त्र छू जाने से मिट जावे पानी पड़ जाने से धुल जावे बह जावे तो वह खिलौना अच्छा नहीं। परन्तु जो खिलौना शीघ्र टूटे फूटे नहीं, जिसका आकार प्रकार अच्छा हो और जिस पर रंग पालिश पक्का कान्तिमय चढ़ा हो तो वह खिलौना अच्छा है। इसी प्रकार जिस बालक की कभी आंख दुःखे कभी नाक कभी शिर कभी कान कभी मुख दुःखे, कभी अतिसार कभी मलबन्ध कभी आध्मान (अफारा) कभी उदरपीडा कभी प्लीहा (तिल्ली) का रोग और कभी ज्वर आदि रोग होते रहें, तथा देखने में

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

शरीर पर मैल हो, नाक बहे आंख में मल हाथ पांव गन्दे हों, वस्त्रों पर मैल जमा हो, अव्यवस्थित हों रंग गोरा होते हुए भी गन्दा बना हो और यथोचित वार्तालाप व्यवहार सभ्यता से रहित बड़ों के प्रति वर्तना न आवे उन्हें मान न देता हो सम्बन्धियों अतिथियों से व्यवहार करना न जानता हो उनका सत्कार न करता हो सभा सम्मेलन में कैसे बैठना उठना ? यह न जानता हो या यथावत् आचरण न करता हो दुःखी के प्रति सहानुभूति न रखता हो अन्यों को दुःख पहुँचाता हो विद्या और सदाचरण को धारण न करता हो वह बालक अच्छा मानवीय खिलौना नहीं है वह संसार में गिरा रहेगा तुच्छ जन्तु या निकृष्ट मानव बनकर ही रह जावेगा। किन्तु जो बालक सदा स्वस्थ नीरोग या प्रायः स्वस्थ रहता हो जिसका आकार प्रकार देखने में अच्छा हो शरीर और आंख नाक अङ्गों पर मल न लगा हो वस्त्र मैले न हों शुद्ध व्यवस्थित हों मान्य जनों माता पिता गुरु आदि का मान करता हो सम्बन्धियों से यथोचित प्रेम पूर्वक व्यवहार और अतिथियों का सत्कार करता हो सभा सम्मेलन में यथायोग्य बैठना उठना जानता हो साथियों सहपाठियों के प्रति विरोधभाव न करके प्रेमभाव और सहयोग के साथ रहता हो परहित चिन्तन की भावना रखता हो विद्या पढ़ने सदाचार को धारण करने में रुचि करता हो वह अच्छा मानवीय खिलौना है घर की शोभा विद्यालय की शोभा और नगर एवं राष्ट्र की शोभा का कारण हो वह राष्ट्र और संसार में चमकने वाला नेता महात्मा महापुरुष बनता है। बालको! तुम्हें ऐसा ही

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अच्छा मानवीय खिलौना बनना है। इसके लिये तुम्हें अगले पाठों में दिये संस्कृति को लानेवाले महत्त्वपूर्ण शिक्षा वचनों को अपने जीवन में धारण करना चाहिये। इसी में तुम्हारा जीवन सफल है तुम्हारा भी कल्याण होगा तुम्हारे परिवार का समाज का और राष्ट्र का कल्याण होगा अपितु इसी में विश्व का भी कल्याण निहित है।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[२]

शारीरिक स्वास्थ्य और सौष्ठव देनेवाली संस्कृति

उचित आहार और व्यवहार का सेवन ही शरीर को स्वस्थ और सुष्ठु अर्थात् सुगठित पुष्ट बलिष्ठ और कान्तिमय बनाने वाली संस्कृति है। इनके सेवन करने में क्रम प्रथम व्यवहार का है पश्चात् आहार का है।

व्यवहार—शयन के अनन्तर प्रातः प्रथम मलों का त्यागना आवश्यक है। कारण कि सोते हुए मानव का शरीर ठहरे हुए पात्र के समान हो जाता है, जैसे एक बड़ा पात्र जल भरा है पर उसमें जल मलिन है जल में घास मिट्टी रेत घुला मिला है जब उसे शोधना होता है तो उस पात्र को कुछ घण्टों के लिये ठहरा देते हैं धीरे धीरे हलका मल घास फेन ऊपर तर आता है और मिट्टी रेत भारी मल नीचे बैठ जाता है बीच में स्वच्छ जल होता है उसे युक्ति से छान लेने से घास फेन वस्त्र या छलने के ऊपर आ जावेंगे

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

और मिट्टी रेत वहीं पात्र में नीचे रह जावेंगे या छोड़ दिए जावेंगे। जल शुद्ध प्राप्त हो जावेगा। ऐसे ही शयन समय ठहरे हुए शरीर में आहार (भोजन) से अच्छे बुरे के रूप में दो भाग होते हैं उसमें जो हल्का बुरा भाग या मल है वह सोते हुए मुख नाक आंख की ओर ऊपर चला जाता है और भारी मलरूप मूत्र पुरीष (पेशाब टट्टी) नीचे चला आता है। प्रातः शयन से उठ कर ऊपर के मलों को दन्तधावन (दान्तोन) कुरला नाक साफ करने मुख आंख धोने से दूर कर देना और नीचे के भारी मलरूप मूत्र पुरीष को शौच जाकर पृथक् कर देना होता है। पुनः शरीर में स्वच्छ रस रह जाता है जो कि शरीर का अंग बनता है। यह मल त्याग व्यवहार शरीर को स्वस्थ और कान्तिमय रखता है प्रतिकूल इसके प्रातः शयन से उठ कर दोनों प्रकार के ऊपर नीचे के मलों को न त्याग कर शरीर को संसार के कार्यों में डांवाडोल कर-हिला कर मल और रस को गड़बड कर रोगी ही बनाना है जैसे ठहरे पात्र में ऊपर आए मल घास फेन और नीचे बैठे मिट्टी रेत बीच में स्वच्छ जल वाले स्थिर पात्र को पुनः हिला डाले तो वह गडमड हो जाता है। मल मूत्र त्यागने और कुरला दान्तोन मुख नाक आंख शोधन के अनन्तर स्नान करना होता है ऋतु ऋतु के अनुसार शीतल (ठण्डे) या उष्ण (गरम) जल से धीरे धीरे जल ऊपर डालते और शरीर मलते हुए, इससे बाहरी मैल तो दूर होता है परन्तु अन्दर का मल भी भापरूप में बाहिर आता है। इस प्रकार स्नान भी स्वास्थ्यकर है। इसके पश्चात् पांच मिनट का चिन्तन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करे कि मैं स्वस्थ हूं स्वस्थ हो रहा हूं स्वस्थ रहूंगा बुद्धिमान् हूँ बुद्धिमान् बना रहा हूं बुद्धिमान् योग्य विद्वान् बन कर रहूंगा इन्द्रियों ग्रौर मन को श्रेष्ठ कार्यों में लगाऊंगा। पुनः कुछ वायुसेवन या द्रुतगति से भ्रमण करना ग्रौर यथायोग्य ग्रायु के ग्रनुसार हल्का व्यायाम भी करना स्वास्थ्यप्रद है ऐसा कुछ व्यायाम यहां देते हैं।

ग्रांखों के लिये—

सूर्योदय से पूर्व प्रातः मैदान में खड़े हो नीले ग्राकाशमण्डल की ग्रोर दृष्टि करके खड़े हो जाग्रो ऐसा ग्रवसर न मिलने पर किसी भी समय हरियाले पर्वत या मैदान पर दृष्टि करके केवल ग्रांखों को (न कि गर्दन को) दाएं से बाएं घुमाग्रो ग्रौर पुनः बाएं से दाएं घुमाग्रो पांच सात बार। पश्चात् ऐसे ही ऊपर से नीचे ग्रौर नीचे से ऊपर घुमाग्रो, फिर तिरछी दृष्टि से ग्रांखें ऊपर से नीचे ग्रौर नीचे से ऊपर तिरछी दृष्टि से घुमाग्रो। पश्चात् गोलाकार में दाएं से बाएं ग्रौर बाएं से दाएं घुमाग्रो।

(ख) पौर्णमासी से तीन दिन पूर्व ग्रौर तीन दिन पश्चात् तक सप्ताह भर रात्रि या सायं समय चन्द्रमा पर ग्राध घण्टे तक दृष्टि जमाना।

(ग) प्रातः ग्राठ बजे तक सूर्य की ग्रोर ग्रांखें बन्द करके बैठ कर शिर को दाएं से बाएं ग्रौर बाएं से दाएं ग्रत्यन्त धीरे धीरे घुमाग्रो।

इन व्यायामों से ग्रांखों के तन्तुग्रों में बल स्फूर्ति ग्रांखों में दृष्टि-शक्ति ग्रौर तेज ग्राता है ग्रांखों के रोग दूर होते हैं भविष्य में धुन्ध

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाले आदि से बची रहेंगी।

भुजपेशियों (Muscles) का व्यायाम—

दोनों भुजाओं को सामने नीचे कर दो पुनः श्वास रोक कर एक भुजा के हाथ की मुट्ठी को धीरे-धीरे बल से बन्द कर धीरे-धीरे भुजा मोड़ कर अंगूठा कन्धे से मिला दो पुनः इस हाथ को धीरे धीरे नीचे पूर्व स्थिति में ले जाओ पुनः दूसरी भुजा के हाथ की मुट्ठी बन्द कर अंगूठा कन्धे से मिलाओ पश्चात् पूर्ववत् नीचे ले जाओ, इस प्रकार वारी वारी से चार वार करो।

(ख) दोनों भुजाओं को कन्धों की सीध में दोनों पार्श्वों (साईड) में पंखों के समान फैला दो, श्वास रोक कर पूर्व की भांति मुट्ठी धीरे धीरे बल से बन्द कर धीरे धीरे कन्धों से अंगूठे वारी वारी से एक एक मिलाओ।

(ग) श्वास रोक कर दोनों भुजाओं के हाथों की मुट्ठी बन्द करो और एक भुजा को धीरे धीरे मोड़कर अंगूठा कन्धे के अन्दर छाती की ओर मिलाओ और दूसरी भुजा को पीछे मोड कर उसका अंगूठा कन्धे के पीछे मिलाओ, इस प्रकार वारी वारी से करो।

इससे भुजदण्ड की पेशियां (Muscles) सुगठित और बलवान् होते हैं।

छाती का व्यायाम—

सीधे खड़े होकर सामने दृष्टि रख पूर्णश्वास ले रोककर छाती को फुलाओ और दोनों ओर से भुजाओं को छाती से घिसते हुए मांसपेशियों को आगे सरकाओ घबराहट होने पर श्वास छोडकर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुनः लेकर करो पांच बार।

इससे छाती बढ़ती है हृदय में बल आता है।

बल लाभ के लिये—

आसन लगाकर निश्चल ध्यान की भांति बैठ कर प्राणायाम करना हाथी जैसे पुष्ट पशुके बल पुष्टिका ध्यान करते हुए या साक्षात् हाथी आदि के पास बैठकर ही उसके बल पुष्टि का चिन्तन आवेश करना चाहिए।

इससे श्वासप्रणाली का शोधन फेफड़ों में सर्वत्र प्राणसञ्चार और रक्त सञ्चार होजाने से कफदोष पाण्डु रोग क्षय रोग से दूर रहना तथा उनकी निवृत्ति होती है अङ्गों में बल और पुष्टि आती है।

पेट का व्यायाम—

पीठ के बल लेटकर दोनों टांगों को ऊपर सीधे उठा लो फिर वारी वारी से एक-एक टांग साईकल की भांति घुमाओ।

इससे उदरविकार दूर होंगे भोजन पचेगा–भूख बढ़ेगी।

ब्रह्मचर्य संस्थापनार्थ—

औन्धे लेटकर टांगे पीछे लम्बी फैलादो हाथों को कन्धों के पास नीचे जमा दो, शरीर का भार छाती पेट गुप्ताङ्ग पर रहे पुनः शिर और गर्दन को धीरे धीरे ऊपर उठाओ छाती और पेट को भी ऊपर उठा लो गुप्ताङ्ग पर शरीर का भार रहे। फिर धीरे धीरे नीचे पूर्व की भांति होजाओ पश्चात् पूर्ववत् उठाओ ऐसे तीन वार करो।

(ख) पूर्ववत् शरीर को रखकर दोनों हाथ कन्धों के पास न

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

रखकर पीठ के ऊपर मिलाकर रख दो पश्चात् उसी भांति शिर गर्दन ऊपर उठाओ और नीचे लाकर तीन वार करो।

इससे वीर्यस्तम्भन होकर स्वप्नदोष तथा प्रमेह रोग का निवारण होता है।

स्वास्थ्यप्रद अन्य व्यवहार—

१—बैठे बैठे अन्यथा मिट्टी के ढेले को मसलनेवाला, सदा तिनके तोड़ने वाला, नाखून दान्तों से कुतरनेवाला, संकीर्ण संकुचित विचारवाला झूठे मुख वाला अधिक आयु को प्राप्त नहीं होता। क्योंकि ऐसा करने से शरीर में विष-सम्पर्क होता है।

२—दुराचारी जन दीर्घ आयु नहीं प्राप्त करता है दुराचरण से आयुक्षीण होजाती है।

३—दिन में सोना, सूर्योदय पर सोना, सायं शीघ्र सोना झूठे मुख सोना गीले पैर सोना आयु कम करता है।

४—हाथ पैर धोकर भोजन करनेवाला; क्रोध न करनेवाला, सत्य बोलनेवाला, निन्दा न करनेवाला ब्रह्मचर्य पालन करनेवाला, सदाचारी सौ वर्षों तक अधिक वर्षों तक जीता है।

५—अहिंसा का आचरण करनेवाला किसी को पीड़ा न देनेवाला मांस न खाने वाला दीर्घजीवी होता है। क्योंकि मांस खाना आयुर्वैदिक या डाक्टरी दृष्टि से तो आयु कम करनेवाला है ही परन्तु मांस प्राणी को मार कर मिलता है अन्य प्राणी की आयु क्षीण करके मिलता है इसका मनोवैज्ञानिक प्रभाव आयु को कम करता है इस प्रकार कि यह सिद्ध है दूसरे प्राणी को तडपते देखकर

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मानव के हृदय में आघात हुआ करता है तीव्रतर घटना को देखकर मूर्च्छा और हृद्गतिभंग (हार्टफेल) तक होजाता है यह तो साक्षात् आयु की समाप्ति है ही, आयु न भी समाप्त हो परन्तु आयु में कमी आजाना तो स्वाभाविक है ही। मांस की प्राप्ति प्राणी की हिंसा से होती है इतना ज्ञान तो है ही तब कारण का चित्र प्राणी के तड़पने का चित्र घटना का चित्र सामने होता ही है चाहे वह गुप्त या सूक्ष्मरूप में हो उसका भी तो मनोवैज्ञानिक प्रभाव आयु को कम करता है। तीव्रतर घटना को सुन लेने से या उसका ध्यान आजाने से मानव स्तब्ध होजाता है खेद से लम्बी आह भरता है कभी कभी इस आह में प्राण पखेरू तक निकल जाता है। खेद चिन्ता शोक भी तो आयु को कम करने का कारण है ही।

६—स्नान करके अङ्गों पर मालिश करना, गीले वस्त्र पहनना स्वास्थ्य के लिये अहितकर है।

७—टूटे हुए या पुराने पलंग पर सोना वस्त्रसे मुख ढक कर सोना खाट को भित्ति आदि से सटाकर सोना टेढ़े ढंग से सोना अत्यन्त गुम (घुट) या गुप्तस्थान में सोना नहीं चाहिए यह ऐसा सोना अनिष्टकर है!

८—उदय होते हुए अस्त होते हुए सूर्य को आकाश के मध्य गए तथा जल में प्रतिबिम्बित सूर्य को ग्रहण लगे सूर्य को न देखना चाहिए। आंखों की दृष्टि के लिये हानिकर है आंखों के अनेक रोग होजाते हैं। चलते हुए मार्ग को ठीक देखते हुए चलना चाहिए कांटे कंकर सर्प बिच्छू आदि पर पैर न पड़ जावे।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६—मैले वस्त्र पहिनने से भी अनेक त्वचा के और रक्त के रोग उत्पन्न होजाते हैं।

आहार—

आहार अर्थात् भोजन स्वाद की दृष्टि से नहीं किन्तु स्वास्थ्य की दृष्टि से खाना चाहिए। उसके सम्बन्ध में निम्न बातें ध्यान में रखनी आवश्यक हैं—

१—प्रत्यग्र (ताजा) भोजन खाना चाहिए वासी नहीं।

२—भली भांति चबाकर खाना।

३—खाते समय बहुत बोलना नहीं चाहिए किन्तु सावधान होकर खाना चाहिए अन्यथा तालु या स्वरयन्त्र (श्वास प्रणाली) में भोजनांश चले जाने से खांसी और श्वासावरोध होजाने तथा जिह्वा या ओष्ठ (होंठ) कट जाने की सम्भावना है।

४—हित भोजन अर्थात् स्वास्थ्यप्रद सात्त्विक हो जो बहुत मरिचवाला या खट्टा (खटाईवाला) खारा कड़वा न हो, रूखा सूखा भी नहीं होना चाहिए हरी भाजी मक्खन शुद्ध घृत से मिश्रित हो। कुछ मिष्टान्न भी ऋतु के अनुसार ले लेना चाहिए। बाजार में खोमचेवाली चाटों को खाने का व्यसन डालना नहीं चाहिए भोजन की वस्तुएं बाजार में प्रायः खुली रखी होती हैं जिन पर मक्खियां आदि जन्तु बैठा करते हैं उन्हें खाना नहीं चाहिए। कटे रखे हुए फल भी नहीं खाना चाहिए। मादक वस्तुओं अर्थात् भांग सुरा (शराब) और सिगरेट का सेवन भी बालकों को नहीं करना चाहिए इनसे हृदय फेफड़े और मस्तिष्क के अनेक रोग उत्पन्न होजाते हैं। पके

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

हुए फल विशेषतः मीठे फल खाने चाहिए। दूध बालकों को प्रतिदिन अवश्य पीना चाहिए।

५—नित भोजन अर्थात् भूख के अनुसार खाना चाहिए बहुत अधिक या बहुत न्यून भोजन नहीं खाना—हां कुछ भूख रखकर खाना अच्छा है जिसका पाक शीघ्र होजावे इतना अधिक भोजन न करे कि जिससे शरीर भारी रहे आलस्य नीन्द आती रहे पढ़ने लिखने और अन्य कार्य करने में अरुचि हो जावे।

६—समय पर भोजन करे अर्थात् शास्त्रों में कहे समय दिन में लगभग १२ बजे और रात्रि में लगभग ७ बजे करे या शिष्ट विद्वानों के निर्देशानुसार अथवा अपनी दिनचर्या में अनुकूल-निर्धारित किए समय पर करे बीच में या वार वार नहीं। प्रातः या मध्याह्न में आवश्यकता कुछ खाने की समझे तो हलका आहार १२ बजे भोजन करनेवालों को प्रातराश दूध लेना चाहिए और प्रातः ६ बजे भोजन करनेवालों को मध्याह्न एक या दो बजे दूध या फल लेना उचित है। रात्रि को सोते समय भोजन करना ठीक नहीं या भोजन खाते ही सो जाना नहीं चाहिए किन्तु खाकर दो घण्टे पश्चात् सोना उचित है।

७—कुछ अस्वस्थ होजाने पर अपने रोग की चर्चा तुरन्त माता पिता शिक्षक आदि हितैषी जन से अवश्य कर दो जिससे तुरन्त औषध का सेवन कर रोग से मुक्त हो सको।

—:❀:—

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[३]

इन्द्रियोंमें पवित्रता और संयम लानेवाली संस्कृति

ब्रह्मचर्य एवं सदाचार ही इन्द्रियों में पवित्रता और संयम को लाने वाले हैं।

ब्रह्मचर्य—

साधारणतः वीर्य अर्थात् मानव की बीजशक्तिरूप शरीर की सातवीं धातु का रक्षण करना ब्रह्मचर्य धारण करना है। मनुष्य जो भोजन खाता है उसका प्रथम रस बनता है, रस से फिर रक्त (खून), रक्त से मांस, मांस से मेद (मांस की चिकनाई), मेद से हड्डी, हड्डी से मज्जा (चर्बी नाम की चिकनाई घृत जैसी वस्तु) मज्जा से वीर्य मानव की बीजशक्तिरूप वस्तु बनती है, यह सातवीं धातु महामूल्य एवं अमूल्य जो सेर भर भोजन में से रत्ति का शतांश सहस्रांश के बराबर बनता है इसका अन्यथा व्यय करना अपना नाश करनाहै। इसको अन्यथा खोना ऐसा ही है जैसे परिश्रम

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से इकट्ठे किए ढेरों फूलों में से जरा सा सुगन्धसार (इतर) निकाल कर उसे गन्दी नाली में फेंक देना। यह धातु ही मस्तिष्क में पहुंच ओजरूप में वहां स्थिर होती है जिससे अध्ययन ध्यान आदि ठीक चलता है। इसकी रक्षा २४ वर्ष तक आवश्यक है तब तक विद्यार्थी को ब्रह्मचारी रहना चाहिए। इसकी रक्षा से जीवनशक्तिरूप सम्पत्ति प्राप्त होती है जो कि सारी आयु का आधार है। उसकेनाश से जीवन का नाश होता है अनेक रोगों का ग्रास मानव बन जाता है। यह अवस्था प्राथमिक है जैसे कि वृक्ष की प्राथमिक अवस्था सुरक्षित रहने पर वह आगे फूलता और फलता है, अन्यथा नहीं। इन्द्रियों में पवित्रता और संयम इसी ब्रह्मचर्य से आता है इन्द्रियां पवित्र और संयत होकर वह स्वस्थ रहती हैं जीवन भर मनुष्य का साथ देती हैं। संसार में मनुष्य को दुःखों में पडने से बचाती हैं।

ब्रह्मचर्य धारण की विधियां--

१—विषयों की कथा सुनने पढ़ने विषयों के चित्र सिनेमा देखने, विषयी लोगों का सङ्ग करने, विषयों के ध्यान करने, इच्छापूर्वक स्त्रियों के दर्शन स्पर्शन सम्भाषण एकान्त सेवन आदि से पृथक् रहना।

२—अत्यन्त शुद्ध चरित्र भी अश्लील शब्दों के बोलने और सुनने से दूषित हो जाता है क्योंकि पुनः पुनः उनके उच्चारण और श्रवण से मन पर दुष्प्रभाव पड़ता है मन में दूषित वासना के स्थिर हो जाने की आशङ्का है अतः गन्दे शब्दों का उच्चारण तथा श्रवण नहीं करना चाहिये ऐसा देखा गया है कि शिष्ट जनों के कानों में

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अश्लील शब्द पड़े उस समय तो ध्यान नहीं दिया गया परन्तु वे रोग से अचेतावस्था में या अर्द्ध चेतना में उन्हीं अश्लील शब्दों को बोलते और अन्यथा चेष्टा करते थे।

३—फटे हुए वस्त्रों वाली और नंगी स्त्रियों को न देखे और न नंगे पुरुषों को देखे। नंगे स्त्री पुरुषों को देखने से वैसा चित्र मन पटल पर खिच जाता है उससे कामवासना का संस्कार मन में स्थिर स्थान ले लेता है जिससे स्वप्न में इन्द्रियविकार और जागृत में विषय कामना जाग जाती है।

४—रुचि के अर्थ--व्यसन (फैसन) के लिए कुछ भी धारण नहीं करना चाहिये। वेशभूषा का व्यसन (फैशन) हो जाने पर शृङ्गार की प्रवृत्ति बढ जाती है पुन: मन में चञ्चलता और वासना आना भी स्वाभाविक हे। आजकल यही हो रहा है लड़कियों की भांति लड़के केश शृङ्गार करते हैं और लड़कों की भांति वेशभ्रषा में लड़कियां रहना पसन्द करती हैं।

५—सदा अकेला सोना दूसरे के साथ या एक बिस्तरे पर न सोना। दूसरे के साथ सोने से भी स्पर्शवश कामवासना जाग जाती है। दिन में सोना भी ब्रह्मचर्य के लिए अहितकर है क्योंकि दिन में सोयगा तो रात्रि को निद्राशक्ति कम हो जाने से नींद न आयगी या कम आयगी तब स्वप्न ही तो आयेंगे, स्वप्न में स्वप्नदोष की सम्भावना है।

६--ब्रह्मचारी को स्वाद की दृष्टि से कुछ नहीं खाना चाहिए किन्तु स्वास्थ्य की दृष्टि से खावे। लाल मरिच खट्टा क्षार वाला

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

भोजन उत्तेजक होने से हानि करता है।

७—ब्रह्मचर्य धारण करने से प्रथम तो रोग नहीं होते, उनके हो जाने पर शीघ्र दूर हो जाते हैं उनको सह भी लेता है और मृत्यु तक का दुःख भी उनके सम्मुख तुच्छ हो जाता है।

८—ब्रह्मचर्य विद्यार्थी के लिए ज्ञान बुद्धि की प्राप्ति का अमूल्य महामूल्य रसायन अनिष्फल साधन है।

९—सिनेमा देखने के व्यसन से भी दूर रहना चाहिये यह समय से पूर्व बालपन में कामवासना को उत्पन्न कर जीवन के वास्तविक फ़लसे वञ्चित कर नाश का कारण बनता है जैसे फल अपनी ऋतु पर न पक कर उससे पहिले धूप आदि से पीला पड़ जावे तो वह स्वाद और गुण उसमें नहीं आ पाता है *।

विद्यार्थियों के धारण करने योग्य अन्य गुणाचार—

आलस्य, मद-भांग सुरा आदि मादक वस्तु सेवन, मोह—किसी व्यक्ति से अन्यथा लगाव प्रेम, चञ्चलता, गोष्ठि-व्यर्थ प्रहास सभा, जडता, अभिमान और लौलुपता में सात दोष हैं जो छोडने योग्य हैं।

इसी प्रकार क्रोध, दीर्घसूत्रता-कार्य करने में टाल मटोल, लोभ, अन्यथा या मिथ्या भय भूत प्रेत आदि अन्यथा बातों का भय, शोक, चौरी, असत्य भाषण, अधैर्य भी हानिकर हैं।

धैर्य, क्षमा-सहनशीलता, उदारभाव, इन्द्रियों को स्वाधीन रखना, विद्याभिरुचि, धारण करने योग्य गुण हैं।

———

* स्वास्थ्य प्रकरण में ब्रह्मचर्य के हितकर व्यायाम भी दिये गये हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[४]

अन्तःकरण में सुन्दरता लाने वाली संस्कृति

मन, बुद्धि, चित्त और अहङ्कार ये चार अन्तःकरण अर्थात् अन्तः–अन्दर के साधन हैं जैसे आंख आदि पांच ज्ञानेन्द्रियां और हाथ आदि पांच कर्मेन्द्रियां बहिष्करण बाहिर के साधन हैं। बहिष्करण होते हैं हड्डीमांसमय हैं परन्तु अन्तःकरण हड्डी मांसमय नहीं किन्तु धारारूप या तरङ्गरूप विद्युत् जैसे हैं। विद्युत् की जैसे दो धाराऐं या तरङ्गे होती हैं एवं इनकी भी दो दो धाराएं या तरङ्गे हैं जो कि मन के सङ्कल्प (प्राप्ति की इच्छा) विकल्प (हटाने की इच्छा), बुद्धि के सन्देह और निर्णय, चित्त के भूतस्मरण और भावीचिन्तन, अहङ्कार के मैं और मेरा व्यवहार। मन आदि में सुन्दरता लाने वाले दो उपाय हैं। एक तो शिवसङ्कल्प शिव अर्थात् कल्याण (सब के कल्याण) और पुण्य का सङ्कल्प है और दूसरे ज्ञान या विद्या को प्राप्ति। शिवसङ्कल्प से अन्तःकरण

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में सद्गुणों का आधान होता है और ज्ञान या विद्या से अन्तःकरण विकसित होता है। मन के सङ्कल्प विकल्प शिव हों बुद्धि के सन्देह निर्णय शिव हों चित्त के भूतस्मरण भावीचिन्तन शिव हों अहङ्कार के ममभाव अहम्भाव शिव हों। प्रथम इस बात को प्रस्तुत करते हैं।

मन के शिव सङ्कल्प--

मन में सङ्कल्प (प्राप्ति की इच्छा) और विकल्प (हटाने की इच्छा) उठा करते हैं। अनिष्ट के हटाने की इच्छा--अपने अनिष्ट के हटाने की इच्छा के साथ दूसरे के अनिष्ट को हटाने की इच्छा भी हो तो शिव है परन्तु अनिष्ट हटे और उस से दूसरे का अनिष्ट हो तो शिवसङ्कल्प नहीं या दूसरे के इष्ट को हटाने की इच्छा हो तो वह और भी बुरा अशिव सङ्कल्प है। इष्टप्राप्ति की इच्छा जिस में अपना कल्याण हो और दूसरों का भी कल्याण हो वह शिव सङ्कल्प है किन्तु दूसरे के लिये अनिष्टप्राप्ति की इच्छा करना भी अशिव सङ्कल्प है। अपितु उचित सङ्कल्प से इष्ट सिद्धि में समर्थ होजाता है।

बुद्धि के शिवसङ्कल्प--

बुद्धिद्वारा सन्देह और निर्णय के सङ्कल्प होते हैं अकल्याण-कर सन्देह न करना चाहिए जहां अपने अन्दर दुश्चरित्र दुर्वासना या खिन्नता उत्पन्न हो अन्यों के ऐसे असम्बन्ध (जिनसे अपना सम्बन्ध नहीं है) व्यवहार में सन्देह न करे और न ही ऐसी बातों के निर्णय में पड़े। अपितु ऐसी बातों में सन्देहकरे जो भयस्थान हो जहां अपना

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

तुरन्त पग पडने वाला हो तथा ऐसी बात का भी निर्णय करे जिस में अपना या अन्य का हित सम्मुख हो। अन्यथा सन्देह और निर्णय से बुद्धि को अलग रखे। उचित सन्देह और निर्णय में बुद्धि को लगाकर बडी से बडी कठिन समस्याओं को सुलझा सकता है भूमि और आकाश की टटोलकर अपना और दूसरों का हित साध सकता है।

चित्त के शिवसङ्कल्प—

चित्त में पिछली बातों का स्मरण होता है और भावी की बातें भी सोचनी होती हैं। अपनी पिछली दुरवस्था या अपने प्रति दूसरे के द्वारा हुई क्षति तथा किसी नष्ट या मृत व्यक्ति का या बहुत अधिक पिछले दूर दूर का स्मरण करना अशिवसंकल्प अहितकर संकल्प है। ऐसे ही भावी के लिये जिनकी कुछ भी रूपरेखा सामने नहीं उनका चिन्ताशैल सामने खडा करलेना भी अशिवसंकल्प है अपितु अपने वर्तमान क्षण से जिस भूत का या जिस भविष्य का सम्बन्ध हो उस का स्मरण और चिन्तन करना उचित शिव है। भूत भी लम्बा है और भविष्य भी लम्बा है उनको नहीं पकडा जासकता किन्तु उन्हें पकडने में चित्त भ्रान्त होजाता है।

अहंकार के शिवसंकल्प—

अहंकार अन्तःकरण में अहम्भाव और ममभाव अर्थात् मैं और मेरा संकल्प हुआ करता है। अन्यथा ममत्व या ममत्व का विस्तार करके मानव दुःख उठाता है ऐसे ही अन्यथा अहम्भाव

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करके अपने को कुछ से कुछ समझ बडा सुन्दर स्वस्थ भी कुरूप महारोगी अशक्त बन जाता है और महाबलवान् बड़ा धनवान् भी अन्यथा समझ अनिष्ट को प्राप्त करता है, अपितु उचित और अल्प क्षेत्र में ममत्व कर और उचितरूप में अहम्भाव कर कल्याणभाक् बनता है।

अब कुछ सामान्य शिवसंकल्प देते हैं—

पाप से बचने के लिये—

पाप जिस कर्ता भूमि से उत्पन्न होता है वह वहीं तक ही छिपा हुआ नहीं रहता किन्तु आकाश में फैलता है। दूर दूर तक प्रसिद्ध होजाता है उसका परिणाम या फल उतना ही नहीं किन्तु शत-गुणित सहस्रगुणित होकर वहीं अपनी भूमि (कर्ता) पर आ गिरता है जैसे विषबीज का अंकुर अपनी भूमि (खेत) तक नहीं रहता किन्तु वृक्ष बनकर आकाश में फैलता है पुनः शतगुणित और सहस्र-गुणित होकर उसी भूमि पर आ गिरता है। अतः पाप को तो यही कहे कि तू दूर होजा तू दुष्परिणाम लाता है, दूर हो मैं तुझे नहीं चाहता, मेरे से दूर होकर कहीं वृक्षों वनों में चला जा चल तुझे वृक्षों वनों में त्याग आऊं वहां दृढ़ सङ्कल्प से तुझे त्याग आऊं मेरे मन में अब तू न रह सकेगा न मेरा मन तेरे में रहेगा किन्तु वह तो गौओं और घर के लोगों में उनकी सेवा रक्षा में कर्तव्यपरायण बना रहेगा।

पुण्यगुण लाने के लिये—

कानों से भद्र (पुण्यगुण) चर्चा सुनेंगे आंखों से भद्र (पुण्यगुण)

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दृश्य देखेंगे। तभी सब अङ्गों से स्वस्थ रहते हुए पुण्य जीवन दीर्घ आयु प्राप्त कर सकेंगे और ईश्वर को धन्यवाद दे सकेंगे। बालको! भद्र सुनना और भद्र देखना उत्कृष्ट जीवन का निर्माण कर देता है क्योंकि भद्र सुनने का मन-कैमरे में भद्रचित्र खिचता है जो पुनः पुनः भद्ररूप में प्रतिध्वनित होता रहता है जो भद्रकारी कल्याणकारी सिद्ध होता है ऐसे ही भद्र देखने का मन-कैमरे में भद्र चित्र खिचता है जो पुनः पुनः भद्ररूप में प्रतिबिम्बित होता रहता है जो भद्रकारी–कल्याणकारी सिद्ध होता है। भद्र जनों की सङ्गति करना भी हितकर है।

9185

वाणी मधुर हो, कार्यारम्भ मधुर कार्यसमाप्ति मधुर, पास पड़ोस का रहन सहन आना जाना, मधुर, दूर का रहन सहन आना जाना मधुर हो, जीवन मधुर हो सब में मित्रभाव स्नेहभाव हो। सत्य मानना सत्यबोलना सत्यकरना, चोरी न करना छीनना विना स्वामी के पूछे किसी वस्तु को न लेना विना अनुमति के किसी के घर में न जाना, सन्तोष रखना अच्छे गुण हैं।

लाभ—गुणी जनों का सङ्ग।

दुःख—मूर्ख जनों का सङ्ग।

हानि—समय का व्यर्थ खोना।

निपुणता—धर्मतत्त्व में लगे रहना।

शूरता—जितेन्द्रियता।

धन—विद्या।

तप—अपने योग्य धर्म में रहना।

पं० आचार्य प्रियव्रत वेद वाचस्पति स्मृति संग्रह

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

दम—मन का स्वाधीन रखना ।

क्षमा—अवसर पर आए कष्ट का सहन ।

ज्ञान—यथार्थ बोध ।

शान्ति—चित्त की प्रशान्तता ।

दया—सब का सुख चाहना ।

दुर्जय शत्रु—क्रोध ।

साधु पुरुष—सब के हित में रहने वाला ।

असाधुपुरुष—निर्दय जन ।

सत्पुरुष—स्वार्थ छोड़कर परहितसाधक जन ।

सामान्यजन—स्वार्थहानि न करते हुए परहित साधक ।

राजस मनुष्य—स्वार्थवश परहितनाशक ।

महादुष्टजन—निरर्थक परहित नाशक ।

सुखी जनों से मित्रता रखना जिससे उनके प्रति ईर्ष्या उत्पन्न न हो । दुःखी जनों पर दया करो जिस से उनमें तिरस्कारभाव न उत्पन्न हो । पुण्यात्माओं को देख प्रसन्न होना जिससे उनके प्रति उपहास न होकर उनके अच्छे गुणों का आकर्षण हो । पापियों के प्रति उपेक्षा उदासीनभाव न राग न द्वेष जिससे तुम्हारे में उनके दोष न आ सकें ।

महात्माओं के गुणाचार—

विपत्ति में धैर्य रखना धैर्य से रहना घबराना नहीं, ऐश्वर्यप्राप्ति में उद्दण्ड न होना फूलना नहीं किन्तु उसे पचाए रखना, सभा सम्मेलन में उचित भाषण, संघर्षस्थल में विक्रमता दिखाना, अपयश के कार्य

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

से घृणा और यशोवर्धक श्रेष्ठ कार्य में रुचि रखना, शास्त्राध्ययन में व्यसन–संलग्नता रखना।

अन्य के हितार्थ शिवसङ्कल्प –

१—हमारा जन्म पृथिवीतल पर केवल हमारे लिये ही नहीं है किन्तु पृथिवी के समस्त वासियों के हितसाधन के लिये है, अतएव वसुधा—पृथिवी—पृथिवी भर की मानव जाति हमारा कुटुम्ब है।

२—श्रेष्ठ जनों की शक्ति, सत्ता, विद्या और सम्पत्ति परोपकार के लिये हुआ करती है।

३—लोकहितार्थ मिल बैठने की प्रवृत्ति रखो, मिलकर संवाद करो विवाद नहीं, संवाद करके मन एक बनाओ वैमनस्य न बढाओ, मन एक बनाकर देवों की भांति आत्मा के अमर सुख भाग को प्राप्त होओ।

४– जिस मनुष्य की बुद्धि दब गई या नष्ट होगई किसी आघात से उसे उसके अतीत–पिछले अच्छे कौशल उत्कृष्ट कर्म यश फल आदि सुनाकर सान्त्वना दे। विपरीत बुद्धिवाले को भविष्य सिद्धि की आशा दर्शा कर सान्त्वना दे। बुद्धिमान् को उसके वर्तमान धन, सम्बन्धी और यश आदि का दृश्य दिखला कर सान्त्वना दे॥

५—प्राणिमात्र को मित्र की दृष्टि से देखो, वह आपका मित्र है या नहीं है यह मत सोचो परन्तु तुम ऐसे उसे देखो जैसे मित्र देखता है उसके मित्र बनकर देखो, जब तुम उसके मित्र बनकर देखोगे उसका हित साधोगे या उसका अहित न करोगे न सोचोगे तो एक दिन वह भी तुम्हारा मित्र बन जावेगा।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

६—किसी को कटु कठोर कुवचन बोलकर पीड़ा न पहुंचाओ क्योंकि बाणों से विन्धा जङ्गल या कुठारा से कटा वृक्ष फिर हरा-भरा हो सकता है परन्तु वाणी का दुरुक्त घाव नहीं भरता वाणी के बाण दूसरे के मर्मस्थलों से आघात पहुंचाते हैं जिससे दिन रात वह दुःखी रहता है क्योंकि—

शस्त्र का घाव तो कभी न कभी जाता है भरा।
पर वाणी का घाव सदा रहता है हरा॥

७—दूसरों की जिन बातों में निन्दा करे उन्हें स्वयं न सेवन करे जिन बातों का उपदेश दूसरों को दें उन्हें प्रथम अपने अन्दर धारण कर देना चाहिए।

ज्ञान या विद्या—

मन या अन्तःकरण को सुभूषित अर्थात् संस्कृत बनाने के लिये है विद्या का अध्ययन या ज्ञान का उपार्जन। जिस मन या अन्तः-करण में ज्ञान नहीं वहां अन्धकार है, जैसे अन्धकार में वस्तु का स्वरूप सामने नहीं आता न ही ज्ञान के बिना वस्तु से सुख लाभ ले सकता है। एक घर है जिसमें एक चार मास का बालक दूसरा आठ वर्ष का बालक है, चार मास का बालक लाल मरिच को लाल-लाल देखकर मुख में ले लेता है मुख जलता है दुःखपाता रोता है अग्नि के लाल लाल अङ्गारे देखता है उनपर हाथ डालता है पकड़ने को, हाथ जल जाता है दुःख होता है रोता है, सूई या पिन मिल गई उठाकर कहीं अपने अङ्गों में चुभो लेता है दुःख होता है रोता है। परन्तु दूसरा आठ वर्ष का बालक घर में लड्डू पेड़ा आम केला

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

देखता है उठाकर खाता है स्वाद और सुख पाता है ठण्ड में अग्नि देखता है ? पास जा हाथ आदि अङ्ग सेककर ठण्ड को दूरकर सुख पाता है काण्टा कहीं चुभ गया तो सूई या पिन से कुरेद निकालकर सुख पाता है। सो क्यों ? चार मास के बालक को घर की वस्तुओं का ज्ञान नहीं उसे दुःख और आठ वर्ष के बालक को घरकी वस्तुओं का ज्ञान है अतः वह सुख पाता है। परन्तु ज्ञान के साथ शिवसङ्कल्प (सदाचरण) भी चाहिए जो अभी प्रथम कह आए हैं मन को संस्कृत करने का साधन, क्योंकि ज्ञान होजावे शिवसङ्कल्प (सदाचरण) न हो तो भी ठीक नहीं, चाकू के काटने का ज्ञान है यह काटने का साधन है पर शिवसङ्कल्प (सदाचरण) नहीं आता तो उससे अपना और दूसरे का गला ही काट सकता है। जैसे आज मानव को एटम बम का ज्ञान होगया पर शिवसङ्कल्प (सदाचरण)नहीं है वह होगया अपने ही (मनुष्य के) नाश का कारण।

विद्याप्राप्ति के चार उपाय—आगम काल, स्वाध्याय काल, प्रवचनकाल, व्यवहार काल हैं।

आगमकाल—गुरु से ध्यानपूर्वक शब्द अर्थ सम्बन्धों का सुनना।

स्वाध्यायकाल—उनको पुनः ऊहापोह से विचार कर दृढ़ करना बुद्धि में बिठा लेना।

प्रवचनकाल—दूसरे को पढ़ाना समझाना दूसरे के द्वारा हुए प्रश्नों का समाधान करना।

व्यवहार काल—उनके विषयों को व्यवहार द्वारा अपने उपयोग

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

या दूसरों के प्रयोग में लाना।

विद्याप्राप्ति में बाधक दोष—

निन्दाशीलता, असरल स्वभाव, असंयमी होना, स्वच्छन्दता—कभी पढ़ना कभी न पढ़ना, धनार्थी होना, किसी के प्रेम में पड़ जाना, भोगप्रियता, अविनय या अनम्रता, आलस्य।

विद्या श्रेष्ठगुणों में है—

विद्या, शूरता, दक्षता, बल, धैर्य ये पांच मानव के साथ रहने वाले सहज मित्र हैं बाहिर से बनाने ढूंढने नहीं पड़ते। अपने अन्दर उत्पन्न किये जाने वाले सदा काम आने वाले हैं।

प्रज्ञा, कुलीनता, संयम, पढ़ी हुई विद्या, पराक्रम, मितभाषण, यथाशक्ति दान, कृतज्ञता ये आठ गुण मानव को चमकाने वाले हैं, शत्रु भी इनका लोहा मानता है।

तथा—

किसी बात या विषय को शीघ्र समझ लेना, देर तक सुनना सुनने में उतावला न होकर पूरी बात सुनना, अनुकूल को सेवन करना, विना विचारे कामनावश नहीं सेवन करना, दूसरे के बीच में विना पूछे कहे न पडना बुद्धिमान् का काम है।

गर्व करना, दुर्वचन बोलना; हठ करना, दुःखी रहना, दूसरों की न मानना अपनी ही करना ये मूर्ख के लक्षण हैं।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

[५]

आत्मा में सुन्दरता लानेवाली संस्कृति

स्वात्मा से पौरुष अर्थात् पुरुषार्थ करना, अपने अन्दर शोभन शिष्टाचार धारण करना, सब में अपने जैसा आत्मा जान समान व्यवहार करना, अपने बड़े जनों एवं महात्माओं का सम्मान करना, परमात्मा का धन्यवाद करना एवं उसकी स्तुति प्रार्थना उपासना करना आत्मा को सुन्दर बनाने वाली संस्कृति है !

पौरुष (पुरुषार्थ)

ज्ञान से मन या अन्तःकरण ही विकसित या संस्कृत होता है, ज्ञान के साथ पुरुषार्थ होने से आत्मा संस्कृत होता है आत्म-सिद्धि में सफल होता है। यदि ज्ञान रथ है—गाड़ी है तो पुरुषार्थ उसे गति देने के लिये अश्वस्थानीय–घोड़े के स्थान पर है। अतः मानव को पुरुषार्थ आत्मा के कल्याणार्थ जब तक शरीर स्वस्थ है नीरोग है जब तक जरावस्था बुढ़ापा न आवे, जब तक हाथ-पांव इन्द्रियां

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

में शक्ति बनी है, जब तक आयु का क्षय न हो तब तक विद्वान् को महान् प्रयत्न-पुरुषार्थ करना चाहिए, आलस्य कभी न करना चाहिये।

२—आलस्य ही मनुष्यों का शरीरस्थ महान् शत्रु है। आलस्य तो जीने वाले के लिये मृत्यु है और पुरुषार्थ वडा मित्र है, आलस्य तो दुःख या अहित को आमन्त्रित करता है किन्तु पुरुषार्थ सुख या हित का वास और प्रसार करता है।

३—आलस कबहु न कीजिये आलस अरि सम जानि।
आलस से विद्या घटे सुख सम्पत्ति की हानि॥
आलस है विन रोग को महारोग नर देह।
आलस ही से नसत हैं सुख सम्पत्ति अरु गेह॥

४—जीवित जनों की ज्योति अपने अन्दर धारण करनी चाहिये अतः आज का कार्य कल पर नहीं छोडना चाहिये अपितु जो कल कार्य करना है उसे आज कर लेना ठीक है, सायं के कार्य को प्रातः साध लेना अच्छा है, क्योंकि मृत्यु प्रतीक्षा नहीं करता है कि इसने अपना कार्य पूरा किया या नहीं उसे जब आना है आ ही जावेगा वह सूचना देकर नहीं आता, कौन जानता है आज किसका मृत्यु होगा।

५—मनुष्य समय के मूल्य को पहिचाने, गया समय हाथ नहीं आता, समय की गति नदीप्रवाह की भांति आगे आगे ही बढ़ती है, किसी दिन जरा और अन्त में मृत्यु को ले आता है, कल कुछ करने के लिए स्मरण रहे न रहे, साधन रहें; न रहे, कार्यशक्ति रहे या

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

न रहे, जीवन रहे न रहे, वर्तमान पर अधिकार पाकर कर्तव्य में सफल होना ही सच्चा जीवन है और सफलता ही जीवन का लक्ष्य है।

६—मनुष्य स्वयं ही अपने पैर आदि साधनों में शक्ति को लाता है शैशव काल में उठने चलने की इच्छा होती है साथ ही उस जैसा प्रयत्न करता है वह उठता है गिरता है चलता है गिरता है इस प्रकार पुनः पुनः उठ उठ कर गिर गिर कर चल चल कर गिर गिर कर अपने पैरों में चलने की शक्ति को स्वयं उत्पन्न कर लिया। यह बात पैर ही तक नहीं किन्तु अन्य अङ्गों–हाथों में कार्य शक्ति वाणी में बोलने की शक्ति आंखों में देखने की शक्ति मन या बुद्धि में समझने की शक्ति भी स्वयं प्राप्त करी। अपनी भीतरी इच्छा और प्रयत्न से काम न ले तो किसी भी अङ्ग में शक्ति आना तो दूर रहा किन्तु जो शक्ति हो वह भी समाप्त हो जाती है। देखो हठयोगी साधु अपने एक हाथ को खड़ा किये रखते हैं उससे कुछ काम नहीं लेते वह धीरे धीरे सूख ही जाता है निकम्मा और बेकार बन जाता है। यह हाथ तक की ही बात नहीं किन्तु यदि आंखों पर पट्टी बान्धे रहें तो आंखों से दीखना बन्द हो जावे, मन से समझने की चेष्टा न करे बुद्धिसम्बन्धी चर्चा न सुने तो समझने की शक्ति समाप्त हो जावे। स्वयं शक्ति प्राप्त करके स्वयं किसी कार्य क्षेत्र में लगाना भी आवश्यक है शक्ति प्राप्त की उपयोग न लिया तो शक्ति व्यर्थ रही, स्वयं शक्ति को कार्यक्षेत्र में लगाकर स्वयं फल पाना भी तो है विना कार्य या कर्म किए फल भी तो नहीं मिलता। पढ़ाई में परिश्रम

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

करने से ही तो फल उत्तीर्ण होना है। अपने पैरों पर खड़े होने, खड़े होकर चलने, चल कर तरु (पौधों) या वृक्ष से फल पाने की कैसी यह त्रिविध महिमा मानव में है जिसे कोई मिटा नहीं सकता हटा नहीं सकता यही तो स्वावलम्बी होने या बनने की बात है।

७—विघ्न बाधाओं से डर कर कार्य न करना निर्बलों—नीचों की प्रवृत्ति है। प्रारम्भ किये कार्य को विघ्नबाधाओं के आ जाने पर अधूरा छोड़ देना भद्र जनों—श्रेष्ठ जनों को शोभनीय नहीं है किन्तु वे तो विघ्नबाधाओं को सहते हुए भी कार्य को पूरा करके ही छोड़ते हैं। श्रेष्ठ कार्य को बीच में अधूरा छोड़ने का अभ्यास डालना बुरा है अपने भावी को अपूर्ण असफल बनाना है पूरा करने का अभ्यास जीवन को पूर्ण (शक्ति और गुणों से पूर्ण) और सफल बनाता है।

८—कार्य या कर्म निरन्तर करते रहना चाहिए निष्कर्मता से जडता आ जाती है कर्मशीलता से जीवन का सञ्चार होता है और कार्य या कर्म जीवन को आगे बढ़ाता है संकट से बचाता है। साईकल में निरन्तर क्रिया होने से सवार को ऊपर बिठाए हुए आगे बढ़ाए लिए चली जाती है और मोटर साईकल में निरन्तर क्रिया होने से संकट तक से बचाती है। कर्मशीलता के साथ जीवन की आकांक्षा रहनी चाहिए, मरने की इच्छा कभी नहीं करनी चाहिए परीक्षा आदि में असफल होकर मरने की सोचना न जीवनशीलता है और न क्रियाशीलता है न सफल होने का मार्ग है, जीते हुए सफलता न प्राप्त करी तो क्या मर कर प्राप्त होगी ? कभी नहीं, कर्म करते

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जाओ परिश्रम बनाये रहो कभी तो सफल होगे ही आशा और भावना को बनाओ कि कर्म मेरे दाएं हाथ में है तो विजय या सफलता मेरे बाएं हाथ में है, यही आत्मवान् का अलङ्कार है।

शोभन शिष्टाचार

अपुरुषार्थता अज्ञानता और निर्बुद्धिता के कारण तथा इनके सूचक अन्यथा चेष्टा व्यवहारों का दुरभ्यास बालकों में पड़ जाता है जो कि अशिष्ट व्यवहार समझा जाता है उसे शीघ्र दूर कर देना चाहिये नहीं तो बड़े हो जाने पर उनका छूटना या छोडना अति कठिन और असम्भव तक हो जाता है, वे प्रथम देते हैं पश्चात् सत्-शिष्टाचार को दर्शावेंगे।

१--बैठे बैठे अकारण हाथ पैर हिलाना, आंखें फरकाना, वाणी से निष्प्रयोजन बोलते रहना प्रलाप करना, अप्रासङ्गिक बोलना, किसी के मध्य में विना पूछे विना कहे बोलना, अट्टहास करना उपहास करना, शरीर लचकाना, अन्यथा चञ्चलता करना निष्प्रयोजन बैठे बैठे तिनके तोड़ना, भूमि कुरेदना, ठींकरे तोड़ना, वस्त्र आदि के तन्तु खींचना, ढेले फोड़ना, दान्तों से नख कुतरना, खाते रहना मुख झूठे रखना आदि अप्रिय और अशिष्ट व्यवहार हैं। इनके कारण नौका या पर्वत आदि यात्रा आदि स्थलों में संकट आ जाता है। ढेले फोड़ने आदि से विष सम्पर्क हो जाता है अपने आत्मा का अनादर होता है।

२—चलते हुए खाना बुरा है और मार्ग में या जहां तहां गुठली

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

छिलके फेंकते जाना तो अत्यन्त अशिष्टता है अन्यों के पैर पड़ने से वे फिसल जाते हैं गिर जाते हैं चोट खाते हैं।

३—राजमार्ग में गोसदन में खलियान में अन्नभण्डार में, खड़े खेत में और जलाशय में मल मूत्र न करे। ऐसे व्यवहार जहां अशिष्ट हैं साथ ही यात्रियों गौओं में रोग फैलानेवाले और अपने स्वास्थ्य के विनाशकारी भी हैं।

४—नंगे स्नान न करना चाहिये इससे गुप्तेन्द्रिय पर दृष्टि पड़ने एवं शरीर मलते हुए हस्तस्पर्श उसके साथ होने से धातुक्षय और कामवासना बढ़ जाने की सम्भावना है। स्नान करके मालिश नहीं करनी चाहिये, स्नान से शरीर के अन्दर मलों का निःसरण होता है, उनकी रुकावट हो जाती है मालिश से। और गीले वस्त्र भी नहीं पहिनने चाहिए। रात्रि में नंगे सोना भी न चाहिए इससे भी सोते समय हस्तस्पर्श या अन्य अङ्गों का स्पर्श हो जाने से स्वप्नदोष रोग हो जाना सम्भव है साथ ही किसी मच्छर चूहे आदि जन्तु के काट लेने की सम्भावना है, झूठे मुख भी सोना नहीं चाहिए सोते हुए चींटियों मक्खियों द्वारा मुख दूषित कर देने और उनके मुख में घुस जाने का भय है।

५—परस्पर बाल पकड़ कर उपहास करना भी उचित नहीं इससे शिर में भारी आघात पहुंचता है।

सब में अपने जैसा आत्मा (समानव्यवहार)

जैसे जल सूर्य, प्रकाश और वायु ईश्वरीय देन है किसी की वपौती नहीं इन्हें सेवन करने का सबको अधिकार है एवं ज्ञान भी

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ईश्वरीय देन है किसी की वपौती नहीं है सबको सेवन करने का अधिकार है। शूद्र या स्त्री कह कर किसी को भी ज्ञान से वञ्चित करना अज्ञता और असानवीय कार्य हैं। सब प्राणियों में अपने-जैसी दृष्टि रखना अर्थात् जैसे भोजन आदि पदार्थ से मुझे सुख होता है वैसे दूसरे को भी होता है अतः ऐसा व्यवहार करे जिससे अन्य को भी भोजन आदि पदार्थ मिलते रहें उसे उनसे वञ्चित न करना, ज्ञान भी मानव का कल्याण करता है किसी को भी उससे वञ्चित न करना चाहिए। अतएव जो अपने प्रतिकूल हों उन्हें अन्यों के प्रति व्यवहार में न लाना चाहिए। जैसे कांटे आदि के चुभने से या शस्त्र आदि के लग जाने से अपने को दुःख होता है तव अन्य के प्रति भी शस्त्र न लगाना चाहिए।

२—मानवता में बड़ा छोटा कोई नहीं है सब भाई भाई हैं। एक दूसरे के कल्याण को चाहना दूसरों की उन्नति में ईर्ष्या न करना अपितु अपनी उन्नति समझना मानवता है।

३—भाई भाई में बहिन बहिन में और भाई बहिन में अटूट और अछूट स्नेह रहना और निभाना चाहिए।

४—खान पान में भेदभाव और छूतछात न करना चाहिए किन्तु खानपान का स्थान भोजनालय भोजनपंक्ति एक दूसरे के हाथ का खाना पीना पारस्परिक आत्म-सम्मान है।

५—पुरातन काल में शूद्र भी तपोनिष्ठ ऋषि मुनि हुए हैं ताण्ड्य, कक्षीवान्, कवषैलूष आदि और स्त्रियां भी ब्रह्मनिष्ठ ब्रह्मवादिनी हुई हैं गार्गी, आतिभेयी, सुलभा मैत्रेयी आदि।

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

माननीयों का सम्मान

सन्तान को माता पिता के अनुरूप—अनुकूल आज्ञाकारी होना चाहिए। पिताके सत्कर्मों का अनुसरणकर्ता और माता की सद्भा-वनाओं को जीवन में ढालनेवाला होना चाहिए। उनका तथा एवं अन्य माननीयों का सम्मान करना परम कर्तव्य हैं, उनके सम्मान में कुछ निर्देश देते हैं।

अभिवादन—

बालकों एवं छात्रों के अन्दर माता पिता आचार्य तथा मान्य जनों का सम्मान होना ही चाहिए। उनके सम्मान का सर्वप्रथम आचार है अभिवादन, जोकि प्रातः उठकर और सायं तथा प्रथम मिलने पर एवं विदा होते समय भी नम्रताके साथ प्रणाम या नमस्ते करना। ऐसा करने से बालकों को अनेक लाभ प्राप्त होते हैं।

अभिवादनशील नित्य वृद्ध जनों की पूजा करनेवाले बालक के आयु, विद्या, यश और बल ये चारों बढा करते हैं। मान्य जनों की पूजा (सत्कार), अभिवादन करने से वे प्रसन्न होंगे प्रसन्न होकर अपनी कृपा बर्सावेंगे अपनी लम्बी आयु होने के अनुभव बतलावेंगे। अपनी विद्याको प्रदान करेंगे, अपने सद्व्यवहारों का आदर्श उपस्थित करेंगे। वैसा यश तथा उनकी पूजा आदि से जगत् में यश पावेंगे और बल स्वास्थ्य भी उनकी सेवा से स्वतः बढ़ेगा ही। उस अभिवादन का प्रकार है कि माता पिता आचार्य तथा मान्यजनों को आते देखकर उन्हें प्रथम ही अभिवादन अर्थात् नम्रता से प्रणाम या नमस्ते करें, क्योंकि मान्य महानुभावों को देख

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कर सहसा बालक के अन्दर भय, सङ्कोच, लज्जा और स्तब्धता उत्पन्न होजाते हैं उससे श्वास की गति में रुकावट या उखड़ापन सा होजाता है। नम्रता से प्रणाम या नमस्ते करने पर जहां वह अपनी ठीक स्थिति में श्वास आ जाता है साथ ही उसे उत्साह और बल भी प्राप्त होकर आयुवृद्धि का लाभ मिलता है।

वृद्धों-मान्यों को अभिवादन करे और स्वयं अपने हाथसे उनको आसन दे, आसन बिछावे कुरसी आदि रखे। उनके सम्मुख हाथ जोड़कर या नम्र होकर बैठे, जाते हुए पीछे पीछे चले।

अन्य सत्कार—

बड़ों को तू कहना बुरा है वह उन्हें वध करना जैसा व्यवहार है, उनका नाम लेकर बोलना नही चाहिए, उन्हें कभी दबावे नहीं, नौकर की भांति उन्हें आदेश न दे।

तथा—

ऋत्विक पुरोहित, आचार्य, मातुल (मामा) अतिथि, शरणागत, वृद्ध, बालक, वैद्य-डाक्टर, वंशज, सम्बन्धी बान्धव, माता, पिता, बहिन, भ्राता, पुत्र, पत्नी पुत्री और सेवक के साथ विवाद नहीं करना चाहिए। विवाद करने में स्वभावतः उत्तेजना आजाया करती है, उस उत्तेजना में ऋत्विक्, पुरोहित, आचार्य, मातुल, अतिथि, वृद्ध, माता, पिता का अपमान कर बैठता है। वैद्य-डाक्टर से विवाद में वैर होजाने से चिकित्सा के लाभ से वञ्चित होजाना पडता है। वंशज, सम्बन्धी, बान्धव, बहिन, भ्राता, पुत्री के साथ विवाद करने से वैमनस्य, द्वेष, संघर्ष, लड़ाई होजाना सम्भव है। पुत्र,

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

पुत्री, सेवक के साथ विवाद होजाने पर उनके द्वारा अनादर का ग्रास बनना पड़ता है। इसके अतिरिक्त छात्रों को अनुशासन का पालन करना भी अनिवार्य है इसमें विशेषतः आचार्य का सम्मान करना होता है जो सब माननीयों से भी ऊंचा माननीय है उसे भी देते हैं।

अनुशासन

अनुशासन का अर्थ है राजनैतिक और धार्मिक आदेशों का पालन करना। राजनैतिक क्षेत्र में शासन-राजनय को कहते हैं, उसके अनुसार होना उसे शिरोधार्य करना अनुशासन में रहना है। यद्यपि प्रत्येक जन को शासन के नीचे रहना अनुशासन का पालन करना आवश्यक है तथापि विद्यार्थियों को अनुशासन में रहना–राजनयिक व्यवस्थाओं का उल्लङ्घन न करना या न तोड़ना परम आवश्यक है क्योंकि उनका क्षेत्र विद्योपार्जन है यदि वे राजनयिक व्यवस्थाभङ्ग के प्रपञ्च में पड़ जावेंगे तो विद्योपार्जन से वञ्चित होजावेंगे अपने इस उन्नतिपथ से विचलित होकर अपनी महती हानि करेंगे, जब तक विद्या पूरी न हो तब तक किसी भी नागरिक अथवा राजनैतिक कार्य में पड़ना नहीं चाहिए, विना विद्या के उन कार्यों में वे सफल भी नहीं होसकते, विद्याप्राप्ति की चिन्ता करना ही विद्यार्थियों का कार्य है। धार्मिक क्षेत्र में माता, पिता आचार्य का नम्रतापूर्वक अभिवादन, सम्मान, उनके आदेश का पालन, विशेषतः आचार्य या गुरु का प्रियाचरण करना उससे वैर न करना उसके आदेश का शिरोधार्य करना अनुशासन कहलाता है यह सब महाभारत के अनुशासन पर्व में बतलाया है। विद्यार्थियों के व्रत भी अनुशासन

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

कहलाते हैं जैसा कि तैत्तिरीयोपनिषद् में कहा है कि "सत्य बोलो धर्म का आचरण करो स्वाध्याय से प्रमाद न करो आचार्य के लिये प्रियधन दो माता पिता आचार्य अतिथि को देव मानो उनका सत्सङ्ग करो यह आदेश है यह उपदेश है यह वेद का रहस्य है यह अनुशासन है*"।

9185

विद्यार्थियों के आचरणीय अनुशासन का सम्बन्ध विशेषतः आचार्य या गुरु के साथ है अतएव उसका उन्हें विशेष ध्यान रखना चाहिए। जो निम्न प्रकार है—

१—आचार्य या गुरु के भूखे प्यासे होते हुए स्वयं प्रथम न खाना, उनके खड़े होते हुए न बैठना उनके जागते हुए न सोना, उनके चरण स्पर्श कर प्रणाम करने में अपने को कृतकृत्य और गौरवान्वित मानना, पढ़ने से पूर्व अभिवादन करना।

२—आचार्य या गुरु के प्रतिकूल कभी न होना, उनसे कभी वैर न करना।

३—जो आचार्य या गुरु अमृत प्रदान करने के हेतु ज्ञान से कानों को खोलता है वह गुरु तो है ही उसे माता पिता भी मानना चाहिए उसके प्रति किसी दिन भी द्रोह न करे।

इस प्रकार का आचरण करना गुरु के प्रति भारतीय परम्परा में शास्त्रों में कहा गया है। पुनः जो आजकल अपनी अकर्मण्यता पुरुषार्थ हीनता से परीक्षासमय में लगाए नियन्त्रण को तोड़ना

* "सत्यं वद... एतदनुशासनम्" (तै० प्र० ७ अनु० ११ कं० १–४)

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

उन्हें पीटना उनके प्राण तक ले लेना महापातकता महती अनुशासन-हीनता और राष्ट्रिय सामाजिक तथा धार्मिक घोर अपराध कसाई-पना है। आजकल के छात्र समझते हैं कि हम तो शुल्क (फीस) देकर पढ़ते हैं हम मुफ्त विद्या नहीं पढ़ते हम पर गुरु का क्या ऋण ? परन्तु ऐसा सोचना मानना अत्यन्त भूल है, ठीक नहीं है। गुरु को धन तो पुराने समय में भी विद्यार्थी देते थे। यह स्पष्ट मिलता है कि आचार्य के लिये अपने यहां से तथा अन्य स्थानों से धन लाकर दे*" आजकल अपने ही स्थान से धन देते हैं इतना ही भेद है। परन्तु विद्या का मूल्य धन नहीं है, भौतिक वस्तु का प्रतिदान (बदला) भौतिक वस्तु होसकती है, चावल के बदले गेहूं घृत के बदले मधु आदि तोलकर दिए जासकते हैं ये दोनों बाहिरी उपयुक्त होने और व्यय होने वाले हैं परन्तु विद्या तो आत्मा के अन्दर बैठ जानेवाली अज्ञ से ज्ञानी और मानव बनाने वाली आत्म-कल्याण साधने वाली गुरु की देन है इसका बदला या गुरु का ऋण किसी भी भौतिक वस्तु से नहीं चुकाया जा सकता है, भौतिक वस्तुएं क्षय व्यय को प्राप्त होजाती हैं प्राप्त विद्या का क्षय या व्यय नहीं होता, हां विद्या का बदला तो यह हो सकता है जिससे विद्या पढ़ी जावे उसे भी कोई विद्या पढ़ाई जावे, गौणरूप में गुरु से विद्या पढ़कर अन्यों को पढ़ावे परन्तु यह तो प्रत्युपकार या प्राप्ति पर प्रसार करना मानवीय अनिवार्य कर्तव्य है इसका गुरु पर कोई उपकार (अहसान) करना नहीं है । गुरु से विद्या पढ़कर तो उसका

* आचार्याय प्रियं धनमाहृत्य ।। (तै० उ० ७ । ११ । ४)

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

ऋणी बना ही रहता है ऐसा करने से उसका ऋण नहीं चुकता है यह तो लोकाचार या लोक के प्रति कर्तव्य है। अतः आचार्य या गुरु के प्रति अप्रियाचरण कर अपने को पातकी न बनावे कलङ्कित न करे मानवता से न गिरावे, किसी से अन्न पाकर कृतज्ञ होना तो पशुओं के अन्दर भी पाया जाता है परन्तु विद्या पाकर कृतज्ञ होने का धर्म तो मानव में ही होसकता है।

परमात्मा का धन्यवाद एवं उसकी स्तुति प्रार्थना उपासना—

बालको ! तुम्हें प्यास के समय कोई जल पिलादेता है या भूख के समय कोई केला आदि फल खिला देता है तो तुम उसका धन्यवाद करे विना नहीं रहते परन्तु जिस ने तुम्हारे लिये नदियां बहाईं नाना प्रकार के फल और अन्न पृथिवी पर उगाए लगाए श्वास लेने को वायु चलाया आंख खोलने देखने को प्रकाश प्रदान किया उसका भी तो धन्यवाद करना अनिवार्य कर्तव्य है। किसी मनुष्य के द्वारा वस्तु प्रदान करते समय कोई स्वार्थ होसकता है परन्तु परमात्मा का तो कोई स्वार्थ नहीं और जो स्वार्थ है वह तुम्हारे लिये है वह क्या ! वह इन बाहिरी प्रदान की हुई वस्तुओं को प्रदान करके वह तुम्हें अपना ओर खींचता है कि ये वस्तुएं तो तुम्हारे शरीर या इन्द्रियों के हितार्थ ही थीं परन्तु मेरे पास ऐसी अन्य सुखसम्पत्तियां और गुण भी हैं जो मन को दुःख अशान्ति से हटाकर सुख शान्ति पहुँचाने वाले हैं और आत्मा को आनन्दित तथा मृत्यु के भय से छुटाकर अमरता को दिलाने वाले हैं। वे ऐसी वस्तुएं पृथिवी पर विखेरने वाली या हाथों में प्रदान करने वाली नहीं हैं वे तो मन और आत्मा में प्राप्त

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

होने वाली हैं जब कि तुम्हारा मन और आत्मा मेरे तक पहुंचे, उसकी रीति वही हैं जैसे अधिकारी बनकर किसी सम्पत्तिमान् के पास जाना उसकी स्तुति प्रशंसा करना और प्रार्थना करना होता है ठीक इसी प्रकार परमात्मा के पास जाना उपासना–उप अर्थात् पास जाकर आसना बैठना, स्तुति उसका गुण कीर्तन करना प्रार्थना-मांगना है। परन्तु तीनों बातें शरीर हाथ और वाणी से नहीं करनी किन्तु मन और आत्मा से इनका अनुष्ठान करना होगा वह भी अधिकारी बनकर निष्पाप होकर। फिर देखो उसकी कृपा बरस जाती है अपने वरदान से कृतकृत्य करदेता है। फिर देखो। आत्मा के अन्दर कितना सौष्ठव कितना तेज कितनी कान्ति कितनी शान्ति आती है ?

बालको ! परमात्मा है, जैसे तुम्हारे शरीर में चेतन आत्मा है शरीर के और उसके एक एक भाग को चेष्टायमान करने वाला तथा स्वामी, फिर समुच्चे जगत् को और इसके एक एक भाग को चेष्टायमान करने वाला भी स्वामी चेतन आत्मा कोई है वह हम तुम से परम श्रेष्ठ एवं महान् होने से परमात्मा है। यह तो तुलना दृष्टि की बात है।

बालको ! तनिक विचार करो, इस पृथिवी पर से एक छोटी मिट्टी की ढेली को उठाओ उसे बारीक से बारीक जितना पीस सकते हो पीस कर हथेली पर रख कर फूंक मारदो, तुम देखोगे कि वह वायु में उडकर आकाश में विलीन होजावेगी, इस से दो बातें बतलानी हैं एक तो यह ढेली पृथिवीपिण्ड का छोटा सा भाग था

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

जो भाग में धर्म होता है वह भागी अर्थात् भागवाले समुदाय में भी अवश्य होता है, पेंसिलों का बना कोई चित्र है उसका यदि कोई एक भाग रबर से मिट जाताहै तो समस्त चित्र रबर से मिटकर नष्ट होने का धर्म रखता, लकडी का कोई भाग अग्नि में जल सकता है तो सारी लकडी अग्नि में जलकर राख होसकती है। ढेली पृथिवी का भाग है ढेली में धर्म है बारीक से बारीक पिस जाना वायु में उड-जाना आकाश में विलीन होजाना, बस यह धर्म भागी भागवान् समुदायरूप पृथिवी में भी अवश्य है इस में करण स्पष्ट देखने में आते ही हैं किसी समय कणशः–अणुशः बारीक बनी हुई वायु में फैली हुई आकाश में विलीन थी तब प्रश्न है इसे किसने इकट्ठा किया ! ढेली को आपने बारीक पीस कर वायु में उडा दिया वह आकाश में विलीन होगया अब उसे ढेली का रूप नहीं देसकते यदि आप के हाथ स्थूल न होकर सूक्ष्म और व्यापक होते तो आप उसे फिर ढेली बनादेते तब प्रश्न है इस पृथिवीपिण्ड को किसने इकट्ठा किया। जड वस्तुयें भी इकट्ठा करती है वे इससे स्थूल हो या सूक्ष्म, एक कमरे या हाल में बारीक बारीक धूल कचरा पडा है उसे हाथोंसे या लकडी की पट्टियों ब्रुश या झाडू से एक स्थान पर इकट्ठा कर सकेंगे धूल कचरे की अपेक्षा हाथ लकडी की पट्टी ब्रुश झाडू स्थूल है कमरे या हाल में पडी धूल कचरे को इकट्ठा कर सकेंगे आकाश में फैले हुए को ये न इकट्ठा करसकेंगे। पृथिवी जब आकाश में फैली पडी थी उस समय पृथिवी से स्थूल इसे इकट्ठा करने वाला कोई था ही नहीं यदि मानो था तो उसे किसने इकट्ठा

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

किया प्रश्न बना रहा। अब रहा सूक्ष्म इकट्ठा करसकता है जैसे किसी मैदान पर बारीक बारीक धूल कचरा पडा है वायु उस से सूक्ष्म है वह उसे एक स्थान पर इकट्ठा कर देता है परन्तु वहां किसी भी दिशा में कोई भित्ति आदि आड होना अनिवार्य है जिसके सहारे इकट्ठा हो जावे अन्यथा आड न होने पर वह वायु के साथ उडता हुआ ही चला जावेगा इकट्ठा न हो सकेगा, पृथिवी जिस समय आकाश में फैली पडी थी कोई आड न थी पुनः वायु के द्वारा इसके इकट्ठा होने की बात भी न रही, आकाश तो निष्क्रिय है उसके द्वारा इकट्ठा होने की कल्पना करना तो सम्भव ही नहीं, तब प्रश्न बना रहा किसने इसे इकट्ठा किया तब यही कहना उचित और यथार्थ है कि व्यापक हाथों वाले चेतन देव परमात्मा ने इसे इकट्ठा कर दिया पिण्ड का रूप दे दिया।

संसार की प्रत्येक वस्तु ज्ञेय है जानने योग्य ज्ञान का विषय है ज्ञेय में कोई क्रम या नियम होता है जिससे वह ज्ञेय या ज्ञान का विषय बन जाती है जहां तक मानव का मस्तिष्क गया वह वस्तु दृष्टिपथ हुई किसी भी साधन से उसमें ज्ञान का क्रम नियम मिला, परन्तु संसार अनन्त है समस्त संसार (उसकी समस्त वस्तुएं) मानव के दृष्टिपथ या मस्तिष्क के सम्मुख नहीं आ सकता परन्तु ज्ञेय है उसमें ज्ञान का क्रम या नियम है सब उसकी ज्ञेयता या ज्ञान का क्रम नियम किसी के प्रति साक्षात् अवश्य है ज्ञेय ज्ञाता को अपेक्षित करता है तब ऐसा ज्ञाता जो सर्वज्ञ हो वह तो मानव से भिन्न देव परमात्मा ही सिद्ध होता है।

पं० आचार्य प्रियव्रत वि... ...ति प्रश्न संग्रह

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मनुष्य कर्म करने में स्वतन्त्र है जैसा चाहे बुरा भला कर्म कर छोड़ता है परन्तु फलपाने में स्वतन्त्र नहीं है किसी कर्म का जो अनिष्ट फल हो वह इसे न चाहता हुआ भी भोगता है और भिन्न भिन्न फल भोगता है फल भोगने में इसका हाथ नहीं यदि होता तो दुःख किसी को न होता। मानव से भिन्न देव का हाथ इसे फल भुगाने में है वह ऐसा कर्म फल प्रदाता परमात्मा है जिसके शासन में इसे कर्म फल भोगना पड़ता है।

उस ऐसे शासक की सृष्टि में रहना श्रेष्ठ कर्म कर श्रेष्ठ फल पाना और उसकी स्तुति प्रार्थना उपासना से आन्तरिक सुख शान्ति का लाभ लेना मानव जीवन में ही बनता है अन्यथा 'था' शब्द प्रयोग तो सब के साथ लगता ही है ऋषि था महात्मा था साधारण जन था पशु था पक्षी था। इस उसी के 'था' में है जिसने परमात्मा से नाता जोड़ा हो। 'था' संसार में आने का मानव जीवन का प्रसाद नहीं 'यह तो गधे शूकर कव्वे कोभी अनायास मिलता ही है, मानव जीवन का प्रसाद तो परमात्मसत्सङ्ग उसका अध्यात्म लाभ ही है। जो परमा संस्कृति है आत्मा में चरितार्थ होने का ही है। अस्तु!

अब हम पुस्तक का उपसंहार करते हैं मानव मात्र को सुभूषित करनेवाली संस्कृति का निर्देश करते हुए—

विद्या के विलास में मन रखनेवाले, शील और शिक्षा को धारण किए हुए, सत्य मानने बोलनेवाले, मान पाप और व्यसन से रहित,

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

संसार का दुःख दलन करने से जो सुभूषित हैं वे ऐसे विधानानुसार कर्म और परोपकार करनेवाले जन धन्य हैं प्रशंसनीय हैं* ।

मानव ! तू जीवितों—जीवन रखनेवाले प्रगतिशील आगे बढ़ने वाले ऊंचे उठनेवाले महानुभावों की ज्योति को प्राप्त हो* । अपने अन्दर भावना रख कि मैं समान साथियों में मूर्धा मूर्धन्य उनके आकर्षण का केन्द्र बनूं + ।

9185

॥ इति ॥

७ । ६ । १९६१ ई०

स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक
विद्यामार्तण्ड

पं० आचार्य प्रियव्रत वेद वाचस्पति स्मृति संग्रह

* विद्याविलासमनसो धृतशीलशिक्षाः,
सत्यव्रता रहितमानमलापहाराः ।
संसारदुःखदलनेन सुभूषिता ये,
धन्या नरा विहितकर्मपरोपकाराः ॥

\+ जीवतां ज्योतिरभ्येहि (अथर्व० ८ । २ । २)
मूर्धा समानानां भूयासम् (अथर्व० १६ । ३ । १)

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

GURUKUL KANGRI LIBRARY
Date
Class on Sharma 14.5.04
Cat on Sharma 15.5.04
Sharma 14.02.04
Sharma 15.5.04
E.A.R.
Any other
Checked

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

अभ्यास और वैराग्य

(लेखक—स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक विद्यामार्तण्ड)

जिसमें—

योगदर्शन अन्य दर्शनों उपनिषदों तथा वेदों से अभ्यास और वैराग्य विषय को लेकर स्पष्टीकरणसहित और क्रियात्मकरूप में दिया है। विषय अपने में पूर्ण तथा अनुपम और रोचक, स्वाध्याय और दैनिक सत्सङ्ग में कथा करने योग्य है। पृष्ठ १६०

मूल्य १ रु० ६५ न०पै०

द्वितीय संस्करण छप गया

वैदिक वन्दन

(लेखक—स्वामी ब्रह्ममुनि परिव्राजक विद्यामार्तण्ड)

जिसमें—

चारों वेदों के अध्यात्मविषयक १४ सूक्त-अध्यायों तथा ईश्वर, जीवात्मा, मन, मोक्ष, ध्यान आदि १३ विषयों के १६० प्रकीर्ण मन्त्र व्याख्यासहित हैं, स्वाध्याय दैनिक सत्सङ्ग में कथा करने योग्य है। पृष्ठ ४४८ सजिल्द ५)

पुस्तक मिलने का पता—

सार्वदेशिक आर्य प्रतिनिधि सभा, दयानन्द भवन,

(रामलीला मैदान), नई दिल्ली-१

CC-0. Gurukul Kangri Collection, Haridwar